

URG LEICHTATHLETIK 4-Jahres-Übersicht

2u: 2h (eine Doppelstunde, nicht im Winter)

- **Sprint:** Laufschule & Techniktraining für ökonomischen und schnellen Laufstil, Start inkl. Startkommandos mit Startmaschine, Staffellauf
- **Weitsprung:** gezieltes Techniktraining für die 4 Phasen Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
- **Schlagball:** gezieltes Techniktraining für die 3 Phasen Anlauf inkl. Stemmschritt, Wurfauslage, Abwurf
- **Ausdauerlauf:** Coopertest, spielerische Formen

3u: 2h (eine Doppelstunde, nicht im Winter)

- WH und Festigung der Disziplinen aus 2U
- **Hürdenlauf:** Techniktraining für ökonomischen und schnellen Hürdenlaufstil, Staffellauf, spielerische Formen
- **Hochsprung:** gezieltes Flop-Techniktraining für die 4 Phasen Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung in Rückenlage
- Zusätzlich ev. Kennenlernen Kugelstoß und Dreisprung

Anmerkung:

Die angegebenen Hauptinhalte sind lediglich Richtlinien (und keine Vorgaben), die je nach pädagogischer und sportlicher Einschätzung der unterrichtenden Lehrer auch (geringfügig) geändert und verschoben werden können.